

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 26
Заслуженного учителя школы РФ А.Е. Дашутина
муниципального образования Каневской район*



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 26

Бузан Е.Г.

2020 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Спортивные игры»



*Краснодарский край
Каневской район, станция Челбасская
2020 г*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Спортивным играм» составлена на основе Примерной рабочей программы предметной линии учебников В.И. Ляха для 1-4 классов, 10-11 классов (Москва, Просвещение, 2020), Примерной рабочей программы предметной линии учебников В.И. Ляха для 5-9 классов (Москва, Просвещение, 2019).

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группах. Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по «Спортивным играм» и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол, гандбол, волейбол, баскетбол.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых гандболистам, волейболистам, футболистам, баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Изучение программного материала рассчитано на 5 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп спортивной секции по «Спортивным играм» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому, одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техника –тактическая подготовка юных баскетболистов, волейболистов, футболистов и гандболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данным видам спорта.

В спортивной секции занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу, гандболу, волейболу, баскетболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований,

написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу, гандболу, волейболу, баскетболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы.

Обучение технике игры является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого воспитанника, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом, гандболом, волейболом, баскетболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол, гандбол, волейбол, баскетбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего
- совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью видов спорта футбол, гандбол, волейбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 9-летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом, баскетболом, волейболом, гандболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Спортивные игры» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе .

Формы и методы обучения.

Основными формами обучения спортивным играм являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игр, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

В течение обучения, путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов, футболистов, волейболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности им участвовать на крупных соревнованиях по баскетболу на уровне первенства Краснодарского края.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, футболе, волейболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле, площадке.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. Теоретические знания:

- **Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- **Развитие «Спортивных игр» в России.** Краткая характеристика футбола, баскетбола, волейбола, как средств физического воспитания. История возникновения и развитие их в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу, баскетболу, гандболу, волейболу.
- **Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- **Использование естественных факторов природы** (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.
- **Правила игры в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.** Разбор и изучение правил игр. Роль капитана команды, его права и обязанности.
- **Места занятий оборудование.** Площадка для игры, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.
- **Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры

предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

II. ОФП:

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.
- **Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.)** Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.
- **Упражнение в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.
- **Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.
- **Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.).** Прыжки с места в длину.
- **Метание малого (теннисного) мяча:** в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).
- **Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.
- **Специальные упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.
- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

III. Специальная подготовка:

Техника игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и

короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол, гандбол, волейбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и

индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле, площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедром);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Типовая учебно-тренировочная программа

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Учебный материал .

Теоретическая подготовка.

11-12 лет

Темы занятий:

1. Физическая культура и спорт в России и в Краснодарском крае. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития.
2. Состояние и развитие футбола, баскетбола, волейбола в России и в Краснодарском крае. История их развития в мире и в нашей стране. Достижения.
3. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий футболом, баскетболом, волейболом.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Гигиена одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывания, купания, обтирания). Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Что такое здоровье? Факторы положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья. Как правильно действовать при предложении наркотических веществ.

13-14 лет

Темы занятий.

1. Физическая культура и спорт в России и в Краснодарском крае. Физическая культура-как основополагающее средство сохранения и укрепления здоровья.
2. Состояние и развитие футбола, гандбола, волейбола в мире и в Краснодарском крае. История развитие женского футбола. Чемпионаты мира и Европы. Меры предупреждения травматизма.
3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена одежды и обуви. Закаливание. Значение закаливания для укрепления и сохранения здоровья. Что такое вредные привычки. Опасность вредных привычек. Как правильно действовать при предложении наркотических веществ.
4. Правила игры. Разбор правил игры. Капитан команды, его права и обязанности.
5. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Футбольные поля и площадки для баскетбола, гандбола и волейбола. Требования к местам занятий. Мячи.

15 лет

Темы занятий.

1. Физическая культура и спорт в России и в Краснодарском крае.
История развития спорта в России и в Краснодарском крае. Физическая культура - как средство общей культуры человека. Значение физической культуры в жизни человека.
2. Развитие женского футбола в России и мире.
Чемпионаты мира, Европы, олимпийские турниры по футболу, баскетболу, гандболу, волейболу. Победители Чемпионатов России по футболу среди женщин. Лучшие игроки России и мира.
3. Характер травм. Меры предупреждения травматизма. Первая помощь при травмах.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Средства личной гигиены. Особенности женского организма, соблюдение гигиенических норм во время ОМЦ. Питание. Режим питания. Влияние вредных привычек на физическое состояние организма. Никотин, алкоголь и наркотики-основные средства разрушения организма. Влияние наркотических веществ на потомство.
5. Правила игр.
Разбор правил игры. Судья и его роль на поле. Правила игры-основной закон спортивной игры.
6. Места занятий. Оборудование, инвентарь.
Футбольные поля, площадки для баскетбола и волейбола. Вспомогательное оборудование (стойки, макеты и т.д). Футбольные мячи и уход за ними.

Практическая подготовка

Общая и специальная подготовка

№	Разделы подготовки	Содержание учебного материала		
		11-12 лет	13-14 лет	15 лет
1	Общая физическая подготовка Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало	<i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i> Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.	<i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i>

		движения шагом с левой ноги.		
2	Общеразвивающие упражнения	<p>Сгибание и разгибание рук.</p> <p>Круговые движения одной рукой.</p> <p>Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения).</p> <p>Поочередные движения руками.</p> <p>Взмахи ногой вперед, назад и в сторону.</p> <p>Сгибание и разгибание ног в положении сидя.</p> <p>Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении..</p> <p>Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p>	<p>Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</p>
3	Упражнения для формирования осанки	<p>Упражнения у вертикальной плоскости:</p> <p>1. Встать к стене (положение рук-на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу,</p>	<p>Упражнения с удержание груза на голове (вес 150-200 г). Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.</p>	

		<p>выпрямить ее и отвести в сторону.</p> <p>2. То же с подниманием на носки.</p> <p>3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс.</p>	<p>Стойка на носках, ноги на одной линии.</p> <p>Приседания в положении ноги скрестно</p>	
4	Упражнения для мышц стопы	<p>Ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше); ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет; сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног набивной мяч, поднять и</p>	<p><i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i></p>	<p><i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i></p>

		переставить влево, то же выполнить вправо.		
5	Акробатические упражнения	Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.	Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед Из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.	<i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i>
6	Смешанные упражнения	Челночный бег (3x10м); бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 400 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений) Плавание любым способом (12 или 25 м) Ходьба на лыжах 1-2 км.		
7	Подвижные игры	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов,		

		переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.		
1	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу-рывки на 5-10 м из разных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день-ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом»	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленным и в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. Бег с «тенью» (повторение движений партнера,

			игры типа «салки по кругу», «сумей достать» и т.д.	который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
2	Упражнения для развития ловкости	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, Куками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.	Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом» и др.
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения,	<i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i>	<i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i>

		<p>выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</p> <p>Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок» и д.р.</p> <p>Вбрасывание ф\мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку; удары на дальность.</p>		
--	--	---	--	--

Техническая и тактическая подготовка

Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол, гандбол, волейбол.

При обучении технике тренеру следует придерживаться следующей последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, какая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

2. Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять при необходимости отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

3. Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с другими техническими приемами.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и играх.

4. Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку должно проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной.

5. Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

Учебный материал по технической подготовке для групп 11-12 лет

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх- вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Методические рекомендации по обучению ударам ногой.

- Чтобы побудить обучающихся закрепить навыки различных ударов предлагается каждую неделю производить удар по воротам только одним способом.

- Выполняя технические приемы в связках, т.е., в сочетании с несколькими элементами техники, надо ставить задачу сокращения паузы между отдельными приемами. Например, в связках: остановка ногой- удар, ведение мяча- удар. При этом

занимающиеся должны как можно быстрее поразить ворота.

- На тренировочных занятиях надо постоянно следить за тем, чтобы обучающиеся упражнялись в ударах поочередно то левой, то правой ногой. Тем обучающимся, у которых заметна разница в игре сильной и слабой ногой, надо давать домашние задания чаще бить по мячу слабой ногой.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении. Остановка бедром летящего навстречу мяча.

Методические рекомендации по обучению остановке мяча.

Чрезвычайно важно остановку мяча выполнять с наименьшей затратой времени, нужным способом для данной сложившейся ситуации и если требует этого игровая обстановка. Это достигается следующими способами:

а) с помощью уступающих движений;

б) расслаблением мышц ноги;

в) накрыванием мяча ступней, голенью, животом;

Для обучения этому приему предлагается следующая методика:

1. Остановка мяча, подброшенного вверх руками.
2. Остановка мяча, подброшенного вверх после жонглирования.
3. Остановка мяча после удара и отскока от деревянного щита.
4. Остановка мяча после передачи его партнером (сначала передачи выполняются руками, потом – ногой).
5. Остановка мяча в сочетании с ведением и обманными движениями.
6. Остановка мяча в сочетании с обводкой партнера и ударом по воротам.

7. Остановка мяча в игровых упражнениях и играх.

Отработкой приемов остановки мяча обучающимися нужно заниматься индивидуально.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения (финты). Любое обманное движение (финт) состоит из двух движений: ложного (имитирующего движения) и действительного. Первое выполняется для того, чтобы дезориентировать соперника, заставить его поверить в истинность намерений. Чем естественнее сделано ложное движение, тем эффективнее будет финт.

Вторая часть успешного финта - взрывной рывок в истинном направлении. Это дает возможность опередить соперника, оставить его за своей спиной, создать численное превосходство атакующих над обороняющимися на любом участке поля там, где развивается атака.

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Методические рекомендации по обучению финтам.

Обучать финтам желательно следующим образом: сначала выполнять их перед стойкой, заменяющей соперника, или с партнером, который не оказывает никакого сопротивления. Затем с партнером, оказывающим пассивное сопротивление, т.е. партнер реагирует на ложное движение, но не мешает второму действию, не отбирает мяч и не идет на сближение. И, наконец, когда в совершенстве занимающийся овладеет навыком движений, как ложных, так и действительных можно переходить к отработке финта в парах в условиях настоящего единоборства. Необходимо отметить, что при обучении финтам надо тренировать как правую, так и левую ноги.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и ноги врозь.

Методические рекомендации по обучению вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Упражнения для обучения вбрасывания мяча удобно выполнять в парах, бросая мяч друг другу из-за головы. Для повышения интереса можно соревноваться, кто постепенно оттеснит партнера назад более далекими бросками (каждый бросает мяч с того места, где поймал его).

Техника вбрасывания не отличается большой сложностью: нужно делать замах руками с мячом из-за головы; при броске не отрывать ноги от земли и не заступать за боковую линию поля. Движение должно быть непрерывным. Бросать мяч руками полезно во время разминки перед основной частью занятия.

Техника игры вратаря Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Учебный материал по тактической подготовке для групп 13-14 лет

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. Выбор момента для «закрывания» соперника с целью не допустить получение мяча соперником.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Учебный материал по технической подготовке для групп 13-14 лет.

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх- вправо и вверх- влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Совершенствование изученных способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Совершенствование изученных на предыдущем этапе подготовки обманных действий. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону). Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием мяча и остановка мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Техника игры вратаря. Совершенствование технических элементов, изученных на предыдущем этапе подготовки. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Учебный материал по тактической подготовке для групп 15 лет.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.


Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

Тактика вратаря.


Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара».

Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседание МО
учителей физической культуры, ОБЖ, ИЗО
технологии № 1
Дата: 19.08.2020
Руководитель МО  Гафинец И.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
 Дюмина Ю.Э.
подпись Ф.И.О.

01.09. 2020 года.